



# STÁŽE 2019/2020

---



úvodné slovo.....	3
čo je stáž a ako ju získať.....	4
zaujímavosti.....	5
študenti UPJŠ na stáži.....	6
stážuj cez Erasmus+.....	9
ponuky stáží.....	12
rozhovor so zakladateľom projektu "praxuj".....	18



Správna voľba





# MILÉ ŠTUDENTKY MILÍ ŠTUDENTI,

Vedeli ste, že 52% absolventov nepracuje v odbore, ktorý vyštudovalo na vysokej škole? A že 10 z 10tich zamestnávateľov preferuje na pracovné miesto prijať absolventa s praxou v odbore?

Čo keby sme vám prechod na trh práce uľahčili?

Na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach si uvedomujeme, že je dôležité, aby ste, okrem nadobúdania teoretických vedomostí a sebarozvoja, získavali aj pracovné skúsenosti, a to už počas štúdia. Ideálny spôsob, ako na to, sú krátkodobé či dlhodobé stáže. Univerzitné poradenské centrum UNIPOC vám už niekoľko rokov ponúka komplexné kariérové služby. Okrem individuálneho kariérového poradenstva, sa môžete zúčastniť množstva workshopov a podujatí, ako je napríklad Deň kariéry. Naším ďalším cieľom je aj podpora stáží študentov UPJŠ. Takáto podpora je v slovenskom vysokoškolskom prostredí unikát, preto verím, že túto príležitosť naplno využijete.

V tejto brožúre sa dozviete základné informácie o stážach, o tom, čo môžete absolvovaním stáže získať a zároveň v nej nájdete aj konkrétne ponuky stáží. Nezabúdame ani na stáže v rámci programu Erasmus+, dozviete sa, ako celý proces prebieha. Nezabudnite si prečítať aj rozhovor so spolužiakmi, ktorí stáže úspešne vyskúšali a povedia vám, čo im to prinieslo. Ak budete potrebovať akúkoľvek pomoc v rozvoji vašej kariéry, zastavte sa u nás v UNIPOC. Verím, že v brožúre nájdete veľa zaujímavých ponúk. Smelo do toho!

Veronika

## **Veronika Zibrinyiová, PhD.**

riaditeľka Univerzitného poradenského centra

**EMAIL**                      veronika.zibrinyiova@upjs.sk

**LINKEDIN**                  Veronika Zibrinyiova



## Prečo ísť na stáž?

overíš si teoretické poznatky v praxi  
 obohatíš sa o neoceniteľné praktické skúsenosti, nové schopnosti a zručnosti  
 získaš hodnotnú referenciu do životopisu, ktorá ti pomôže uplatniť sa na pracovnom trhu  
 porozumieš aktuálnym trendom v danej oblasti  
 nadviažeš cenné kontakty  
 získaš potvrdenie o odbornej praxi  
 rozšíriš si svoje obzory a zistíš, ktorým smerom sa v živote (ne)chceš uberať



## Ako si hľadať stáž? Kde?



**pozri si inzeráty na webe**  
 aktuálne ponuky stáží nájdeš napríklad na rôznych pracovných portáloch ako profesia.sk, kariera.sk, či praxuj.sk



**oslov konkrétnu firmu**  
 ak na portáloch nenájdeš ponuku, ktorá by ťa zaujala, neboj sa osloviť konkrétnu firmu, resp. zamestnanca personálneho oddelenia (napr. na LinkedIn) a informovať sa, či momentálne niekoho nehľadajú. Ak aj stážistov momentálne nehľadajú, tvoje CV si uložia do databázy a v budúcnosti oslovia možno práve teba.



**povedz o tom rodine, známym**  
 ak hľadáš stáž, povedz o tom svojej rodine, kamarátom, spolužiakom či známym. Možno vedia o nejakej ponuke alebo poznajú ľudí, na ktorých sa môžeš obrátiť.



**využi Erasmus+**  
 ak si študent bakalárskeho, magisterskeho alebo doktorandskeho štúdia, vďaka programu Erasmus+ môžeš absolvovať zahraničnú stáž (napr. v podnikoch, spoločnostiach a iných organizáciách). Tieto príležitosti sú dostupné aj pre čerstvých absolventov.

# Čo je STÁŽ

Pracovná stáž je forma odbornej praxe, práce alebo dobrovoľníctva. Priemerná dĺžka trvania stáže je od niekoľkých týždňov až po niekoľko mesiacov.

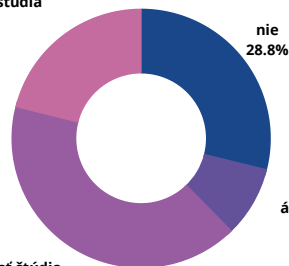
TOP  
10

## ZRUČNOSTÍ BUDÚCNOSTI

1. analytické myslenie a inovácie
2. schopnosť aktívneho učenia
3. kreativita, originálnosť a iniciatíva
4. technologický dizajn, programovanie
5. kritické myslenie a analytické schopnosti
6. komplexné riešenie problémov
7. líderstvo a spoločenský vplyv
8. emocionálna inteligencia
9. argumentácia, riešenie problémov a predstavivosť
10. systémová analýza a vyhodnotenie

Zdroj: Svetové ekonomické fórum

## Absolvovanie praxe počas prvého a druhého stupňa VŠ štúdia:

zatiaľ nie, ale absolvujem ju neskôr počas štúdia  
21.1%áno, je to povinná súčasť štúdia  
41.2%

Zdroj: todarozum.sk

70%

ĽUDÍ SI NEDOKÁŽE NÁJSŤ  
VYSNÍVANÚ PRÁCU,  
PRETOŽE IM CHÝBA PRAX.

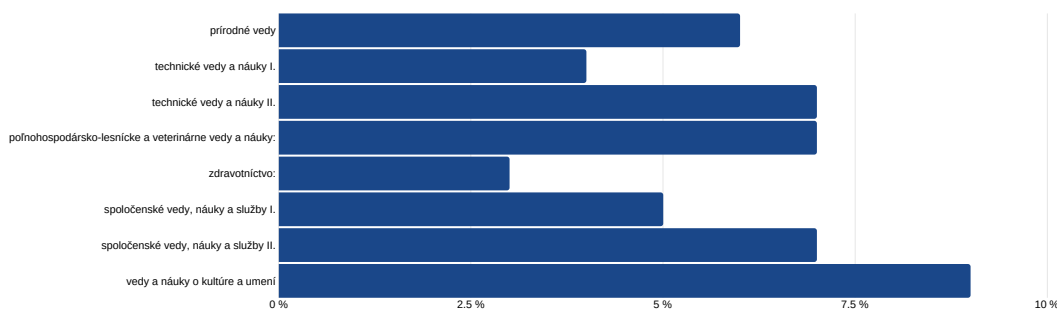
Zdroj: todarozum.sk

ZAMESTNÁVATEĽOV SI  
MYSLÍ, ŽE ABSOLVENTI  
ZÍSKALI DOSTATOK  
ODBORNEJ PRAXE V  
RÁMCI, RESP. POČAS  
ŠTÚDIA.

11%

ZAMESTNÁVATEĽOV  
POVAŽUJE PRAX  
V ODBORE ZA  
VELMI DÔLEŽITÚ.

56,2%

Miera nezamestnanosti absolventov vysokých škôl bez pracovných skúseností k januáru 2019  
podľa hlavných skupín odborov vzdelania:

Zdroj: trendyprace.sk

V AKADEMICKOM ROKU  
2016/2017 LEN

1%

VYSOKOŠKOLÁKOV  
ABSOLVOVALO  
ZAHRANIČNÚ STÁŽ.

Zdroj: todarozum.sk

VEDEL/A SI,  
ŽE:

- za nedostatočne rozvíjané považujú zamestnávateľa najmä **schopnosť komunikovať v cudzom jazyku, komunikačné a vyjednávací zručnosti, identifikáciu a riešenie problémov, schopnosť niesť zodpovednosť a využívanie odborných vedomostí v praxi.**

Zdroj: Analýza získavania prierezových kompetencií na slovenských vysokých školách.

- podľa vyjadrení študentov im **prax pomáha lepšie pochopiť učivo** a zároveň im pomáha **cítiť sa kompetentnejšie** a **pripravenejšie** pre trh práce.
- **nedostatok** využitia nadobudnutých vedomostí v praxi, vyvoláva v študentoch **obavu vstúpiť na trh práce.**

Zdroj: todarozum.sk

# V ČOM VIDIA PRÍNOSY STÁŽOVANIA ŠTUDENTI UPJŠ?



## BARBORA, ŠTUDENTKA FF

Keďže celý život milujem hokej, mojím snom bolo naozaj raz pracovať ako športová novinárka, aj preto prácu v HC Košice vnímam ako šancu, ktorá mi doslova spadla z neba a som rada, že som si svoju vysnívanú kariéru začala budovať práve tam. Keďže som v škole pôsobila v univerzitnej televízii, vedela som vytvárať kreatívne videá či reportáže a v HC sme dostali v tomto smere voľnú ruku. Od PR manažéra som sa naučila neskutočne veľa – či už išlo o organizovanie promo akcií, fotografovanie, alebo písanie článkov. Dostala som možnosť rozvíjať sa nielen v oblasti PR, ale aj ako kameramanka, i v oblasti réžie počas zápasov. Práca pri A mužstve sa rozšírila po čase aj o prácu pri mládeži, čo mi poskytlo ďalšie kontakty, aj preto viem teraz bez problémov komunikovať s trénermi, hráčmi aj s novinármi. Vďaka práci v HC Košice som sa dostala do tímu Rádia Košice a TV Košice, kde pracujem ako redaktorka spravodajstva. Počas stáže som zistila, že všetko sa dá, keď sa chce, a keď si veríš. Vtedy dokážeš prekonať aj samého seba a pracovať do noci. Všetkým, ktorí študujú niečo, čo naozaj chcú v budúcnosti robiť, odporúčam ísť na nejakú stáž. Začiatky sú ťažké, no o to lepší pocit príde, keď dokážeš to, o čom dlhodobo sníváš.



## LUKÁŠ, ABSOLVENT PRF

Už pred absolvovaním stáže som mal praktické skúsenosti z môjho odboru, avšak chcel som rozšíriť môj obzor aj o skúsenosti z iných oblastí. Nechcel som, aby môj pohľad na právo bol sprostredkovaný len cez prednášky a cez moju prácu v advokátskej kancelárii. Počas mojej stáže na Analytickom oddelení Kancelárie Ústavného súdu SR som spracovával predovšetkým judikatúru Európskeho súdu pre ľudské práva, ale aj Ústavného súdu SR alebo Súdneho dvora EÚ. Výsledkom bol analytický prehľad judikatúry k zadanej téme. Výsledky analýzy som následne konzultoval a diskutoval s nadriadeným a boli zaradené do príslušnej databázy. Stáž mi zvýšila sebavedomie, pretože som dokázal vypracovať právne analýzy na základe práce s cudzím jazykom. Aj vďaka tomu sa už anglického jazyka nebojím a ovládam ho na vysokej úrovni. Okrem toho, že stáž poskytne nenahraditeľné praktické skúsenosti, tak dá aj komplexnejší teoretický pohľad na zvolený študijný odbor. Zároveň človeka v jeho životopise odliší od ostatných študentov, ktorí chcú štúdiom len akosi preplávať.



## JANA, ŠTUDENTKA LF

V júli 2017 som absolvovala výskumnú stáž v Brazílii, ktorá vo mne zanechala veľkú stopu a preto som sa rozhodla ísť aj na klinickú stáž na druhú stranu sveta (Bandung, Indonézia) a okúsiť niečo nové. Keď som si podávala prihlášku a vyberala z veľkého množstva oddelení, mojou jednoznačnou voľbou bola chirurgia (General Surgery), kde som sa aj dostala. Hneď prvý pracovný deň som si mala vybrať 2 chirurgické odbory a na každom z nich byť 2 týždne. Po dobrom zvážení mi brušná a plastická chirurgia prišli ako najlepšie rozhodnutia. Začínala som skoro každý deň o 7:00 alebo 9:00, kde som mala možnosť sa zúčastniť stretnutí všetkých primárov a lekárov a sledovať ako spoločne medzi sebou konzultujú a riešia jednotlivé chirurgické prípady (Case Studies). Zvyšok dňa som prestála na operačných sálach, kde mi bolo všetko v rámci možností vysvetlené a ukázané. Víkendy a všetky večery som strávila s ďalšími stážistami. Účasť na stáži by som jednoznačne odporúčala všetkým! Netreba sa báť, treba sa len odhodlať a ísť. Každá jedna stáž či už výskumná alebo klinická je jedinečná a niečím iným špecifická. Nielen, že takto získavame nové vedomosti, ktoré nám nikto NIKDY nevezme, ale spoznávame aj úžasných, rovnako zapálených a cieľavedomých ľudí ako sme my z rôznych kútov sveta. Nezabúdaj sa preto správať s rešpektom a váž si pohostinnosti miestnych ľudí. Neváhaj a prihlás sa! Keď neskúsiš, NEZAŽIJEŠ!



## KATARÍNA, ŠTUDENTKA FVS

Na stáž som prihlásila, pretože som chcela leto využiť naplno a nabráť skúsenosti, ktoré využijem či už v škole alebo v budúcej práci a spoznať nových zaujímavých ľudí. Jednalo sa o letnú stáž na právnom oddelení u verejnej ochrankyne práv (VOP) v Bratislave počas 2 mesiacov. Prvýkrát mali na stáži niekoho kto nežije ani neštuduje v Bratislave. V rámci agendy som vybavovala sťažnosti najmä fyzických osôb, prípadne im ponúkala právnu pomoc, na aké iné orgány sa môžu obrátiť, ak to nespadá pod právomoc VOP. Vďaka stáži som zistila ako vyzerá agenda jedného z ústavných činiteľov SR, naučila sa písať rôzne formy podaní a aké rôzne sťažnosti trápia obyvateľov, keď prídu do kontaktu s orgánmi verejnej správy. Spoznala som skvelých ľudí, od ktorých som sa veľa naučila a navyše s nimi udržiavam kamarátsky vzťah aj niekoľko rokov po stáži. Rovnako tak mi rozšírila obzory o fungovaní v štátnej správe. Netreba sa báť, aj ak by stáž bola v inom meste či dokonca štáte, v ktorom bývate alebo študujete, naučí vás to potom omnoho viac a dá aj väčšie výhody oproti ostatným rovesníkom.



## MATÚŠ, ŠTUDENT PF

Pre stáž som sa rozhodol, pretože som sa chcel naučiť niečo nové, od iných ľudí, než máme na univerzite a zároveň pri tom vidieť svet. Zúčastnil som sa trojtýždňovej stáže na spojenom ústave jadrového výskumu v Dubne, Rusko. Pôsobil som v laboratóriu informačných technológií s cieľom naučiť sa základy paralelného a distribuovaného programovania. Výstup zo stáže bola krátka prezentácia, toho, čo sme sa naučili. Po profesionálnej stránke som získal základy open MP a MPI, trochu som vyskúšal programovací jazyk FORTRAN. Oveľa cennejšie pre mňa ale bolo, že som videl, ako funguje veda na jednom z top pracovísk v Rusku, aká je tam mentalita, prostredie... Taktiež som sa naučil trochu ruštiny, čítať azbuku. Najlepšie bolo, že som mohol ísť na výlet do Moskvy, dvakrát a keď boli akcie pre všetkých študentov zo stáže. Nemal som vyložene zlé zážitky, akurát bolo otravné vždy pri vstupe a výstupe na pracovisko prechádzať cez kontrolu vojakmi s automatickými puškami, ktorý celý komplex strážili. Potvrdil som si, že sa v budúcnosti chcem orientovať na západné krajiny, niežeby tam bolo zle, ale ak už odísť z domu, tak niekam, kde je život o mnoho lepší, ako u nás, čo tam neplatí.



## KRISTÍNA, ŠTUDENTKA LF

Keďže milujem cestovanie, spoznávanie nových kultúr a nových ľudí, tak som sa rozhodla prihlásiť sa na konkurz na stáž a dopadlo to úspešne. V lete som sa zúčastnila mesačnej výskumnej stáže v Casablanke v Maroku. Mesiac som strávila na ústave epidemiológie, kde sa mi venovala profesorka a ďalší dvaja tútori. Všetko mi vysvetlili a vďaka nim som sa naučila základy bioštatistiky, ako vytvárať dotazníky, ktoré sme nosili lekárom na jednotlivé oddelenia a naučila som sa pracovať s programom SPSS. Napriek tomu, že som bola na výskumnej stáži bola som aj v nemocnici, zúčastnila som sa kurzu šitia na traumatológii. Po škole a cez víkendy sme spolu s ostatnými stážistami a marockými študentmi chodili na výlety. Z tejto stáže mám obrovské množstvo krásnych spomienok, spoznala som veľa ľudí z celého sveta a aj napriek tomu, že boli z rôznych kultúr a vyznávali rôzne náboženstvá, stali sme sa dobrými priateľmi. Dozvedela som sa ako sa študuje medicína v Maroku, ale aj v iných krajinách a samozrejme som sa zdokonalila v angličtine. Vďaka stáži som o sebe zistila, že som dosť trpezlivá, keďže Maročania majú na všetko čas. Absolvovať stáž by som odporúčala každému, lebo je to skvelá príležitosť.



# STÁŽUJ CEZ ERASMUS+

VEDEL/A SI, ŽE NA ERASMUS NEMUSÍŠ ÍŠť IBA NA UNIVERZITU? MÔŽEŠ SI VYBRAŤ ZAMESTNÁVATEĽA V EURÓPSKEJ ÚNII (NAJLEPŠIE V TVOJOM ODBORE), OSLOVIŤ HO, DOHODNÚŤ SI PODMIENKY S NÍM AJ S TVOJOU FAKULTOU A DOSTAŤ FINANČIE ZO ZDROJOV EÚ. A TO JE DOBRÝ DEAL NIE?

Program Erasmus+ umožňuje stimulovať a intenzívne podporovať vzdelávanie a odbornú prípravu vysokoškolských študentov a čerstvých absolventov formou zahraničných mobilít a praktických stáží. Študentom ponúka možnosť využívať tieto typy mobility aktivít:

- **Mobilita študentov za účelom štúdia (SMS)** – trvanie 3 mesiace (resp. jeden semester alebo trimester) až 12 mesiacov za každý stupeň štúdia.
- **Mobilita študentov za účelom stáže, vrátane čerstvých absolventov (SMP)** – trvanie 2 - 12 mesiacov za každý stupeň štúdia.
- **Kombinovaná mobilita** - študent si môže skombinovať praktickú stáž so študijným pobytom ako jednu mobilitu v zahraničí. Jedna mobilita znamená:
  - stáž musí byť organizovaná pod tou istou VŠ, kde bude študent študovať;
  - tieto dve aktivity musia nasledovať za sebou alebo súčasne;
  - výška grantu je určená ako pri výške grantu na štúdium.

Počas jedného stupňa štúdia **môže ísť každý študent na viac mobilít v súhrnnej dĺžke 12 mesiacov** (SMS+SMP). Výnimka platí len v prípade študijných programov s jedným cyklom, ako je napr. medicína, kde je povolená súhrnná dĺžka 24 mesiacov. Pri viacnásobnej mobilitě musí byť zachovaná minimálna dĺžka trvania každej z mobilít (SMS 3 mesiace, SMP 2 mesiace). Do súhrnných 12 (resp. 24) mesiacov sa započítavajú aj mobility absolvované počas štúdia toho istého stupňa na inej VŠ.

V prípade stáže čerstvých absolventov sa do 12-mesačného limitu započíta mobilita na poslednom stupni štúdia, počas ktorého študent požiadal o absolventskú stáž. Napr. ak bol študent na magisterskom stupni na 6-mesačnej mobilitě za účelom štúdia, ako absolvent môže ísť na stáž už len na max. 6 mesiacov. Stáž (študentská i absolventská) by mala byť na „plný úväzok“ danej krajiny. Prioritou sa stala **stáž v oblasti digitálnych zručností**.

Výber študenta na absolventskú stáž musí prebehnúť ešte počas posledného ročníka jeho štúdia a stáž sa musí začať i skončiť najneskôr do jedného roku po ukončení štúdia. Pred vycestovaním môže ísť absolvent, ak nechce byť samoplatcom odvodov do zdravotnej a sociálnej poisťovne, na úrad práce a evidovať sa ako uchádzač o zamestnanie s tým, že sa počas istej doby bude nachádzať na absolventskej Erasmus+ stáži.

Finančná podpora nie je určená na pokrytie všetkých nákladov spojených so stážou v zahraničí, ale na pokrytie časti týchto zvýšených nákladov spojených s mobilitou. Je potrebné počítať s finančnou spoluúčasťou, prípadne si ju skúsiť dohodnúť so zamestnávateľom. Paušálna čiastka na mesiac zahrňuje tak pobytové, ako aj cestovné náklady študenta.

Postup prihlásenia sa na Erasmus+ mobilitu – stáž je pre všetky fakulty rovnaký.

Čo vám takáto stáž prinesie? Cieľom Erasmus+ mobility (stáže) je ponúknuť príležitosť aplikovať teoretické vedomosti a praktické zručnosti získané v študijnom odbore študenta v konkrétnom pracovnom prostredí v zahraničí a rozšíriť tieto vedomosti o nové odborné poznatky a schopnosti. U študentov, ktorí absolvovali Erasmus+ mobilitu v zahraničí vidia zamestnávateľa posilnenie kľúčových kompetencií ako je efektívna komunikácia a komunikácia v cudzom jazyku, interkultúrna kompetencia, tímová spolupráca, organizačné schopnosti, schopnosť riešiť problémy, informačná gramotnosť, kreativita a pod. Kvalifikačný profil študentov a čerstvých absolventov sa rovnako výrazne posilňuje a prispieva k profesijnému a osobnému rastu, čím sa zvyšuje **atraktivita absolventa z hľadiska zamestnatelnosti**.



[upjs.sk/univerzita/cinnost/medzinarodne-vztahy/erasmus-plus/mobility/](http://upjs.sk/univerzita/cinnost/medzinarodne-vztahy/erasmus-plus/mobility/)

## POSTUP PRIHLÁSENIA:

### 1. Kontaktovať koordinátora programu Erasmus+ |

Oznámiť záujem o mobilitu.

### 2. Zistiť podmienky a termíny výberových konaní |

Kritériá a termíny si stanovujú fakulty/katedry/ústavy.

### 3. Osloviť hostiteľskú organizáciu |

Urobí tak študent alebo fakulta/katedra/ústav. Hostiteľská organizácia musí vedieť zabezpečiť min. 2-mesačnú mobilitu - stáž v študijnom odbore študenta.

### 4. Overiť vhodnosť hostiteľskej organizácie |

Overiť si, či je hostiteľská organizácia (resp. program stáže, ktorý hostiteľská organizácia zabezpečí pre študenta) vhodná pre konkrétny študijný odbor.

### 5. Zistiť podmienky stáže v zahraničí |

Berúc do úvahy štúdium na UPJŠ v Košiciach (uznanie stáže v zahraničí, plán štúdia na UPJŠ počas mobility, individuálny študijný plán).

### 6. Počkať na výsledky |

Po zverejnení výsledkov výberových konaní postupovať podľa ďalších pokynov Erasmus+ koordinátora.

# AKÉ JE TO ABSOLVOVAŤ STÁŽ CEZ ERASMUS?

**PhDr. Jana Volochová**  
(doktorandka na FVS)

## **Prečo si sa rozhodla ísť na stáž?**

Ako denná doktorandka na Fakulte verejnej správy máme ako jednu z podmienok ukončenia štúdia absolvovanie pobytu v zahraničí. Samozrejme krajinu, v ktorej som chcela absolvovať stáž, som si vybrala sama.

## **Krátko popíš stáž, ktorú si absolvovala.**

Stáž som absolvovala na Alcide De Gasperi University of Euroregional Economy v Józefowe neďaleko Varšavy. Ako doktorandka som v rámci stáže mala na prijímajúcej inštitúcii skôr individuálny program. Poľskí kolegovia ma veľmi srdečne privítali, a počas trvania stáže sa mi intenzívne venovali tak na pôde školy, ako aj mimo nej vo voľnom čase.

## **Aké nové schopnosti/vedomosti/skúsenosti si vďaka stáži získala?**

Stáž mi dala predovšetkým nové kontakty na odborníkov a vedeckých pracovníkov, môžem povedať, že nielen z Poľska, ale zo sveta. Prijímajúca inštitúcia, na ktorej som absolvovala stáž, spolupracuje s univerzitami a vysokými školami z celého sveta a taktiež má viacero externých vyučujúcich, nielen z univerzitného prostredia, ale i z praxe. Samozrejme som mala možnosť spoznať inú krajinu. I keď je Poľsko, ako sa dá povedať, „tu za rohom“, jeho hlavné mesto má úžasnú atmosféru a je atraktívne pre turistov. Vo voľnom čase som mala možnosť navštíviť viacero kultúrnych pamiatok, múzeí a galérií a dozvedieť sa veľa zaujímavých skutočností z histórie tejto krajiny, ktorá je naozaj pestrá a zaujímavá.

## **V čom ti stáž pomohla?**

Mne stáž pomohla predovšetkým odborne a vedecky. Nakoľko som v treťom ročníku doktorandského štúdia a naplno sa venujem písaniu dizertačnej práce, veľmi mi pomohli stretnutia s učiteľmi a vedeckými pracovníkmi na prijímajúcej inštitúcii, s ktorými som mohla konzultovať rôzne otázky týkajúce sa mojej práce. Získala som nové poznatky, vedomosti a hlavne podnety a rady k mojej dizertačnej práci, čo hodnotím veľmi pozitívne. Určite pozitívne hodnotím možnosť využívať zahraničnú literatúru, čo je pre moju prácu veľmi dôležité a intenzívne som počas stáže navštevovala univerzitnú knižnicu. Stáž mi tiež pomohla zlepšiť komunikáciu v cudzom jazyku a hlavne sa nebáť, že nie vždy všetko poviem gramaticky správne.

## **Čo nové si na stáži o sebe zistila?**

Určite som zistila, že komunikovať v cudzom jazyku, v mojom prípade v dvoch, pretože boli situácie kedy sa inak ako poľsky nedalo, nie je až také náročné, ako som si myslela.

## **Odporúčala by si účasť na stáži aj iným študentom?**

Určite áno. Erasmus+ ponúka študentom absolvovať nielen stáž, ale tiež študijný pobyt a ja som mala tú možnosť využiť obe varianty. Je to jedinečná možnosť vycestovať s finančnou podporou, ktorá vám dá veľa nových skúseností, zážitkov a nových priateľstvá.

VYBER SI Z  
PONUKY  
AKTUÁLNYCH  
STÁŽÍ



MESTSKÁ ČASŤ  
KOŠICE-ZÁPAD

# STÁŽOVÝ PROGRAM

SEMESTRÁLNY PROGRAM  
PRE ŠTUDENTOV VYSOKÝCH ŠKÔL

- Participatívny rozpočet
- Procesy riadenia vo verejnej správe
- Sociálne služby
- Stratégia plánovania projektov
- Ekológia
- Tvorba strategických dokumentov



▶ životopis a motiváciu  
zasielajte na e-mail:  
[berinster@kosicezapad.sk](mailto:berinster@kosicezapad.sk)



TEACH FOR  
SLOVAKIA

POD ZÁŠTITOU PREZIDENTKY  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

[www.teachforslovakia.sk](http://www.teachforslovakia.sk)

## HĽADÁME AMBASÁDORA

študenta druhého až štvrtého ročníka, ktorý by zvyšoval  
povedomie o našej práci na východnom Slovensku

### BENEFITY

- flexibilný pracovný čas, 4-7 hodín týždenne (cca 100 eur/month)
- možnosť zúčastňovať sa našich workshopov s top lektormi
- skúsenosť v marketingu a event manažmente
- networking s partnermi Teach for Slovakia
- odporúčací list od Výkonného Riaditeľa TFS na konci stáže

KONTAKT V PRÍPADE ZÁUJMU

Ing. Katarína Kašická

0907 458 580

[kasicka@teachforslovakia.sk](mailto:kasicka@teachforslovakia.sk)





## Slovenské národné stredisko pre ľudské práva



**Stredisko** umožňuje vykonať stážistke/stážistovi **odbornú stáž**, ktorej obsahovou náplňou je prehĺbenie teoretických znalostí **o národnej a medzinárodnej ochrane ľudských práv a základných slobôd** a dodržiavania zásady rovnakého zaobchádzania, ako aj praktický výkon činnosti v pôsobnosti Strediska pod odborným dohľadom zamestnancov Strediska a štúdiom dokumentov a materiálov z knižničného fondu Strediska.

viac na: [www.snsip.sk](http://www.snsip.sk)



EURES  
Európsky portál pre pracovnú mobilitu

[www.eures.europa.eu](http://www.eures.europa.eu)



# Uskutočnite svoju cestu k novým výzvam v celej Európe!

*drop'n* @EURES

and go far

PRÍLEŽITOSTI PRE  
mladých



## O STÁŽACH V NEMOCNICIACH AGEL SK

### 1. KOMU SÚ STÁŽE URČENÉ?

- študentom všeobecného lekárstva všetkých lekárskech fakúlt na Slovensku
- študentom nelekárskych študijných odborov ako je ošetrovateľstvo, pôrodná asistancia, urgentná zdravotná starostlivosť, fyzioterapia, rádiologická technika a laboratórne vyšetrovacie metódy v zdravotníctve
- študentom stredných zdravotníckych škôl

### 2. KDE MÔŽEM STÁŽE VYKONÁVAŤ?

- na lôžkových a diagnostických oddeleniach našich nemocníc
- v laboratórnom segmente našich zdravotníckych zariadení
- v našich lekárnách

### 3. PLATÍM ZA STÁŽE?

- stáže sú zdarma
- navyše, vybrané nemocnice zabezpečujú študentom ubytovanie a stravovanie v nemocničných jedálňach zdarma

### 4. ČO MI STÁŽ PRINESIE? ČO KONKRÉTNE SA MÔŽEM NAUČIŤ?

- prepojenie teórie s praxou
- možnosť zažiť reálnu medicínu v nemocnici v blízkosti univerzity, či bydliska
- získanie manuálnych zručností potrebných pre výkon budúceho povolania
- odborné vedenie skúseným mentorom
- perspektívu budúceho zamestnania
- kontakt s pacientom na oddelení a v ambulancii
- zažiť skúsenosť tímovej práce na oddelení

- vyskúšať si komunikáciu s pacientom a zistiť ako na tom si
- príležitosť zúčastniť sa liečebného a ošetrovateľského procesu, napr. príjem a umiestnenie pacienta na oddelenie, vizity na lôžkových oddeleniach, vyšetrenia pacientov, spoznať používané diagnostické metódy, ďalej majú príležitosť zúčastniť sa operačných výkonov na operačných sálach
- dozvedieť sa o nových trendoch v zdravotníctve na Slovensku

### 5. OD KOHO SA BUDEM UČIŤ?

- budeš mať prideleného mentora, ktorým je námestník LPS príslušnej nemocnice, okrem toho to môže byť primár resp. vedúca sestry, alebo poverený atestovaný lekár príslušného oddelenia. Vzťah mentor – študent je pre teba vzácny zdroj odborných vedomostí a zručností.

### 6. KEDY A AKO DLHO MÔŽEM STÁŽE VYKONÁVAŤ?

- termíny prispôbujeme tvojim potrebám študentov počas celého akademického roka,
- stážovať môžeš počas prázdnin, aj mimo nich
- stáže môžeš vykonávať ako súvislú stáž, napr. 1 alebo viac týždňov
- dĺžka tvojej stáže môže byť aj 1 deň pravidelne počas akademického roka, podľa možnosti tvojho rozvrhu

### 7. AKÉ MÁM KONKRÉTNE MOŽNOSTI STÁŽÍ V NEMOCNICIACH AGEL SK?



Viac o konkrétnych možnostiach o stážach na jednotlivých oddeleniach a klinikách našich nemocníc sa dozviete na [www.viemakoakde.sk](http://www.viemakoakde.sk) alebo sa informujte priamo u našej Business Development Director: Ing. Zuzana Cyprichová, tel. č. 0908 928 314

 **AGEL SK**

 /AGELSK.sk  
 /age\_l\_sk  
 /company/agel-sk-a.s.

**#viemakoakde**



profesionalizácia  
budovanie dôvery  
**predvídateľnosť**  
budovanie dôvery  
profesionalizácia

budovanie dôvery  
profesionalizácia  
**predvídateľnosť**  
budovanie dôvery  
profesionalizácia

profesionalizácia  
budovanie dôvery  
**predvídateľnosť**  
budovanie dôvery  
profesionalizácia

budovanie dôvery  
profesionalizácia  
**predvídateľnosť**  
budovanie dôvery  
profesionalizácia

profesionalizácia  
budovanie dôvery  
**predvídateľnosť**  
budovanie dôvery  
profesionalizácia

budovanie dôvery  
profesionalizácia  
**predvídateľnosť**  
budovanie dôvery  
profesionalizácia

profesionalizácia  
budovanie dôvery  
**predvídateľnosť**  
budovanie dôvery  
profesionalizácia

## Úrad pre verejné obstarávanie

Ružová dolina 10  
821 09, Bratislava

[www.uvo.gov.sk](http://www.uvo.gov.sk)

# Úrad pre verejné obstarávanie

## Kto sme

Sme mladá (19-ročná) štátna inštitúcia, ktorá je zodpovedná za dohľad nad prerozdeľovaním verejných zdrojov. Vykonávame úlohy, ktoré nám nariaďuje zákon (kontrola, dohľad a ukládanie pokút), ale aj aktivity, ktoré sú nadštandardné a idú nad rámec zákonných povinností štátnej inštitúcie. Sledujeme tým snahu posilňovať prevenciu. Naším cieľom je poskytovať poctivú službu za verejné peniaze, posilňovať meno dôležitého kontrolného orgánu doma aj v zahraničí.

Úrad začiatkom Roka 2020 bude otvárať **Stále pracoviská** v Prešove, Trenčíne a Banskej Bystrici. Poslaním stálych pracovísk je zabezpečenie prvého kontaktu s úradom, poskytnutie odbornej podpory, vykonávanie lektorskej a metodickej činnosti vo verejnom obstarávaní pre verejných obstarávateľov a obstarávateľov v samosprávnych krajoch.

## Koho hľadáme

Hľadáme zodpovedných, perspektívnych, pracovitých a poctivých študentov 4. alebo 5. ročníka Právnickej fakulty UPJŠ – stážistov. Úrad pre verejné obstarávanie sídli v Bratislave, má však svoje pôsobiská aj v regiónoch – Prešov, Banská Bystrica, Trenčín.

## Čo ponúkame

Ponúkame možnosť nahliadnuť do práce úradu a získať odbornú prax v oblasti poskytovania metodickej a poradneskej činnosti v oblasti verejného obstarávania za asistencie odborníkov, s perspektívou budúceho zamestnania na úrade.





## ZA TOP ZAMESTNÁVATEĽOM STOJA TOP ĽUDIA

V Lidli zamestnávame približne 5000 zamestnancov v oblasti predaja, nákupu, administratívy, logistiky, centrálnych služieb a expanzie. Naším cieľom je ponúkať zákazníkom výrobky vysokej kvality za výhodné ceny. Na jeseň 2019 sme spustili online shop so spotrebným tovarom.

Sme trojnásobným držiteľom ocenenia Top Employer Slovensko a Europe. Inštitút CRF ocenil naše aktivity v oblasti rozvoja zamestnancov, príležitosti na budovanie kariéry, benefity a firemnú kultúru.

## ODŠTARTUJ S NAMI KARIÉRU UŽ POČAS ŠTÚDIA!

### Si študent/ka vysokoškolského štúdia?

Už začiatkom roka 2020 predstavujeme nový stážový program, v ktorom prepájame potreby študentov, zamestnávateľa a trhu. Ponúkame ti platenú stáž, počas ktorej budeš vykonávať odbornú prácu na danom oddelení a tak nadobúdať relevantné skúsenosti. Okrem toho ti bude počas pracovného času poskytnutý kurz nemeckého jazyka spolu s balíkom rozvojových aktivít prebiehajúcich formou workshopov či teambuildingu. Zároveň ti garantujeme každoročné navýšenie mzdy a účasť v širokom systéme benefitov, ktoré dostávajú naši zamestnanci. Pri vzájomnej spokojnosti taktiež naplníme spoločný cieľ stáže – ponúknuť ti pozíciu v našej spoločnosti na trvalý pracovný pomer.

VIAC INFORMÁCIÍ O AKTUÁLNYCH VOLNÝCH POZÍCIÁCH NÁJDEŠ NA  
[www.lidl.sk](http://www.lidl.sk) - sekcia Kariéra



## PARTNERS GROUP SK



Cieľom spoločnosti PARTNERS GROUPS SK je urobiť službu kvalitného a objektívneho finančného plánovania čo najdostupnejšou, preto aktívne budujeme sieť pobočiek a profesionálnych klientskych centier po celom Slovensku.

## PARTNERS INVESTMENTS



Spoločnosť PARTNERS INVESTMENTS začala pôsobiť na slovenskom investičnom trhu v roku 2019 so silným profesionálnym zázemím finančných odborníkov sesterskej spoločnosti PARTNERS GROUP SK.

Ambíciou spoločnosti je osloviť všetkých, ktorí chcú zhodnotiť svoje úspory ešte lepšie ako doteraz — prostredníctvom akciových a dlhopisových ETF fondov.

## NADÁCIA PARTNERS



Nadácia PARTNERS pomáha na Slovensku už dvanásť rokov. Jej zakladateľom je spoločnosť PARTNERS GROUP SK. V roku 2012 rozbehla Nadácia PARTNERS projekt Deň finančnej gramotnosti, ktorý zastrešuje aktivity zamerané na zvýšenie finančnej vzdelanosti.

Pod hlavičkou projektu Deň finančnej gramotnosti prebieha vzdelávací cyklus Finančná akadémia, ktorá sa zameriava na mladých ľudí, aby sa so základmi efektívneho finančného hospodárenia oboznámili ešte predtým, ako dostanú prvú výplatu. Nadácia pripravila pre študentov tiež vedomostnú súťaž Finančná olympiáda.

## STÁŽE

- I. Stáž - odporúčaná pre: **Filozofickú fakultu – Masmediálne štúdiá**  
Marketingová komunikácia
  - Tradičné komunikačné kanály
  - Online, Sociálne siete
  
- II. Stáž - odporúčaná pre: **Fakultu verejnej správy, Právnickú fakultu**  
Administratíva  
Office manažment  
Time manažment  
Osobná asistencia
  
- III. Stáž – odporúčaná pre: **Prírodovedeckú fakultu – Mat-Fyz**  
Tvorba investičného portfólia  
Finančné plánovanie



Rozhovor s  
Tomášom Lištiakom,  
spoluzakladateľom  
projektu

**PRAXUJ.SK**

VZDELÁVACÍ PROJEKT PRAXUJ SA VENUJE SPROSTREDKOVANIU STÁŽÍ PRE VYSOKOŠKOLÁKOV NA SLOVENSKU S CIEĽOM ZLEPŠIŤ ICH PRAKTICKÚ PRIPRAVENOSŤ A DAŤ IM TAK DÔVOD ZOSTAŤ V RODNEJ KRAJINE.

#### **Aké sú Vaše skúsenosti so Slovenským školstvom?**

Študoval som v Banskej Bystrici na osemročnom gymnáziu KGŠM. Mňa to ale viac tiahlo k technickým odborom a hlavne k počítačovej grafike. Pokračoval som štúdiom informatiky na bratislavskom Matfyz (FMFI UK), kde som začal vnímať nedostatočné prepojenie získaných znalostí s reálnym pracovným životom. Skostnatenie výuky a nedostatočné prepojenie praxe s teóriou bolo citeľné v každom predmete/kurze, ktorý som na škole absolvoval.

#### **Aké boli počiatky Praxuj?**

Samotná idea projektu vznikla v hlavách kamarátov Jozefa a Martina, ktorý je zároveň mojím bratom. Mne sa nápad veľmi páčil, a tak ma oslovili, aby som projekt rozbehol s nimi. Rozbehnutie každého startupu sprevádzajú „pôrodné“ bolesti. Sú nad vami otázky ohľadom financovania, business plánu, fungovania a budovania produktu, administratívy, koordinácie ľudí, marketingu a PR a mnohé ďalšie starosti. Pre začínajúcich podnikateľov je veľmi zaťažujúca a časovo náročná hlavne administratíva voči štátu a prebujnelá byrokracia. Pokiaľ chceme Slovensko udržať konkurencieschopné, mali by sme požadovať zásadné zmeny vo forme znižovania byrokracie a finančnej náročnosti pri vstupe začínajúcich firiem na trh.

**S akými reakciami na váš projekt od študentov sa stretávate?**

Reakcie sú veľmi pozitívne. Na sociálnych sieťach, ale aj v osobnom kontakte, dostávame veľmi pozitívny feedback. Teší nás, že povedomie o našom projekte sa vo veľkej miere šíri organickým spôsobom medzi študentmi a aj medzi zástupcami firiem. Určite však nechceme „zaspať na vavrínoch“ a snažíme sa náš projekt neustále rozvíjať po produktovej, technickej i marketingovej stránke. Stále sme však len na začiatku cesty, pretože potenciál študentov a firiem na Slovensku je ešte omnoho väčší.

**Váš projekt čoskoro oslávi dva roky. Ako hodnotíte doterajšie fungovanie projektu?**

Ak sa pozrieme na konkrétne čísla, od začiatku fungovania projektu bolo cez náš portál Praxuj odoslaných približne 1500 reakcií na viac ako 500 ponúk uverejnených firmami, neziskovými organizáciami či inými subjektami. Ponuky u nás delíme na stáže, kde dostávajú priestor hlavne študenti VŠ, a absolventské pozície, ktoré sú vhodné najmä pre ľudí s ukončeným VŠ vzdelaním, prípadne pre študentov v posledných ročníkoch štúdia.

**Vidia zamestnávateľa prínosy vášho projektu oproti iným portálom?**

Našou hlavnou devízou je špecifické zameranie portálu na študentov VŠ a dôraz na odborné stáže. Toto zamestnávateľa chápu a oceňujú. Študenti a absolventi navštevujú náš portál práve kvôli kvalitným stážam, ktoré slúžia ako odrazový mostík pre vysnívanú pracovnú pozíciu, častokrát v rovnakej firme.



[www.praxuj.sk](http://www.praxuj.sk)





Univerzitné poradenské centrum UNIPOC je špecializovaným pracoviskom Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (ďalej len UPJŠ v Košiciach) pre poskytovanie poradenstva študentom UPJŠ v Košiciach. Študenti majú bezplatne k dispozícii psychologické, sociálne, právne a kariérové poradenstvo. UNIPOC tiež poskytuje podporu a starostlivosť študentom so špecifickými potrebami. V rámci rozvoja kariérových služieb a kariérového poradenstva je našim cieľom sprostredkovať študentom praktické skúsenosti a kontakt so zamestnávateľmi, odborné rady pri uchádzaní sa o zamestnanie a atraktívne kurzy rozvoja kompetencií.



unipoc@upjs.sk



unipocUPJS



unipoc\_UPJS



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach patrí k významným a uznávaným vzdelávacím a vedeckým ustanovizniám nielen v Slovenskej republike, ale aj vo vyspelej Európe. UPJŠ v Košiciach sa radí medzi TOP 4 univerzity na Slovensku, na ktorej študuje vyše 7000 študentov na všetkých troch stupňoch štúdia v dennej a externej forme. V súčasnom období má univerzita tieto fakulty: lekársku, prírodovedeckú, právnickú, filozofickú a fakultu verejnej správy.

## PARTNERI

